

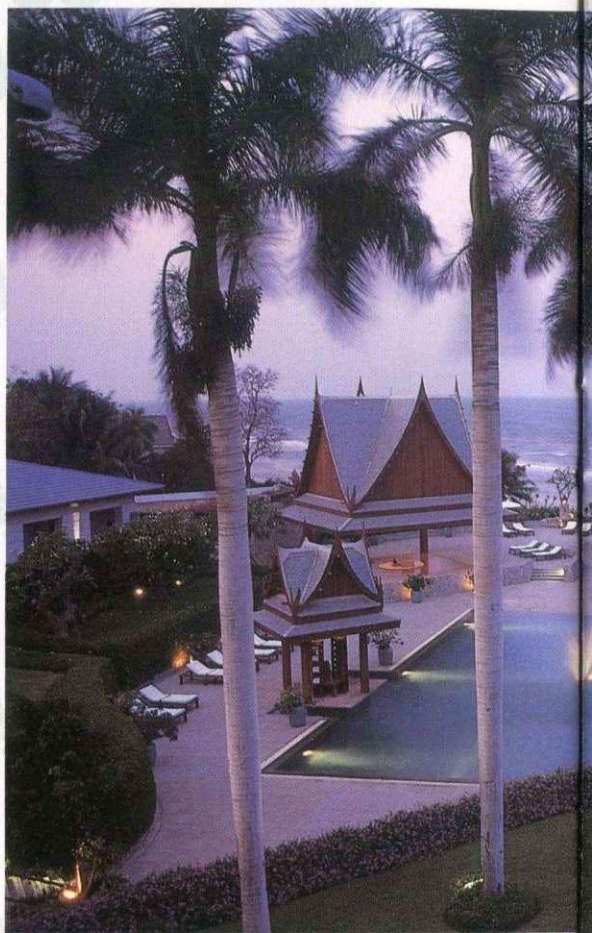


Chida-Som
ชี่ ดา ส ม

Haven of Life

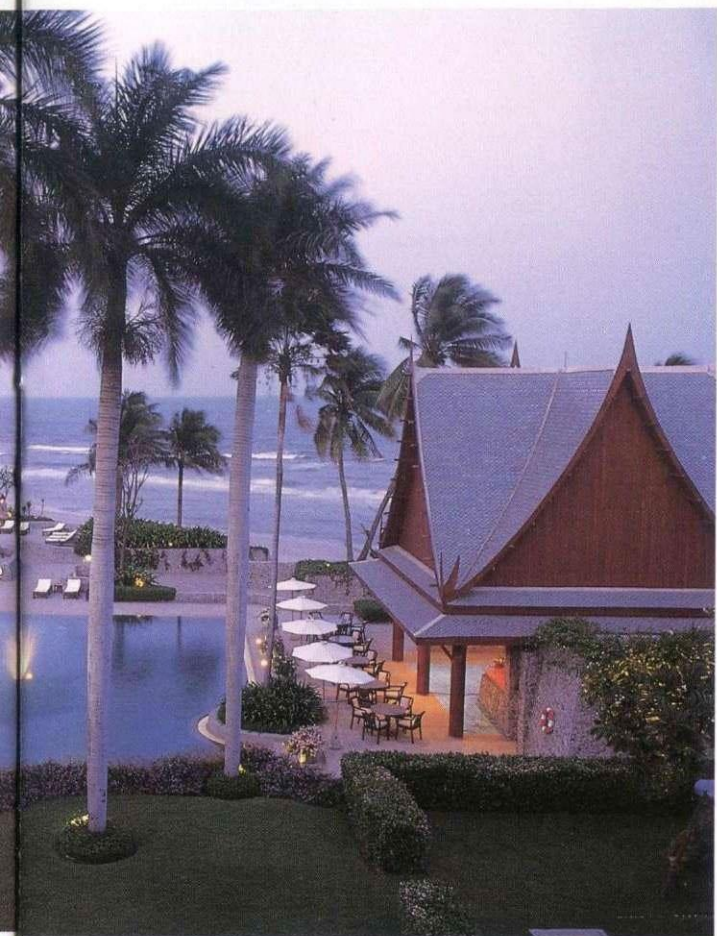






Welcome to Chiva-Som. Wealth without health is meaningless. We invite you to enjoy life more fully and very likely live longer, with the Chiva-Som experience.

Whether it is pampering or weight loss, stress reduction or relaxation, every facet is catered for here. As a dedicated health resort, Chiva-Som provides a controlled environment where actual health



benefits can be gained. Yet no expense has been spared to ensure that this environment is one of exquisite luxury, combining the best of traditional Thai hospitality with world-class health facilities, treatments and services.

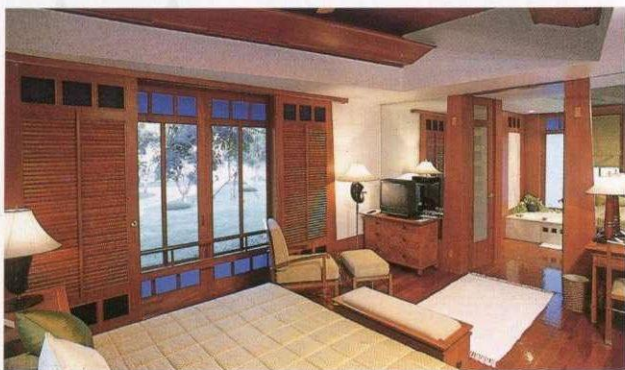
Whatever you wish of a holiday, our experts will help you to achieve maximum results and to continue the benefits when you return home.

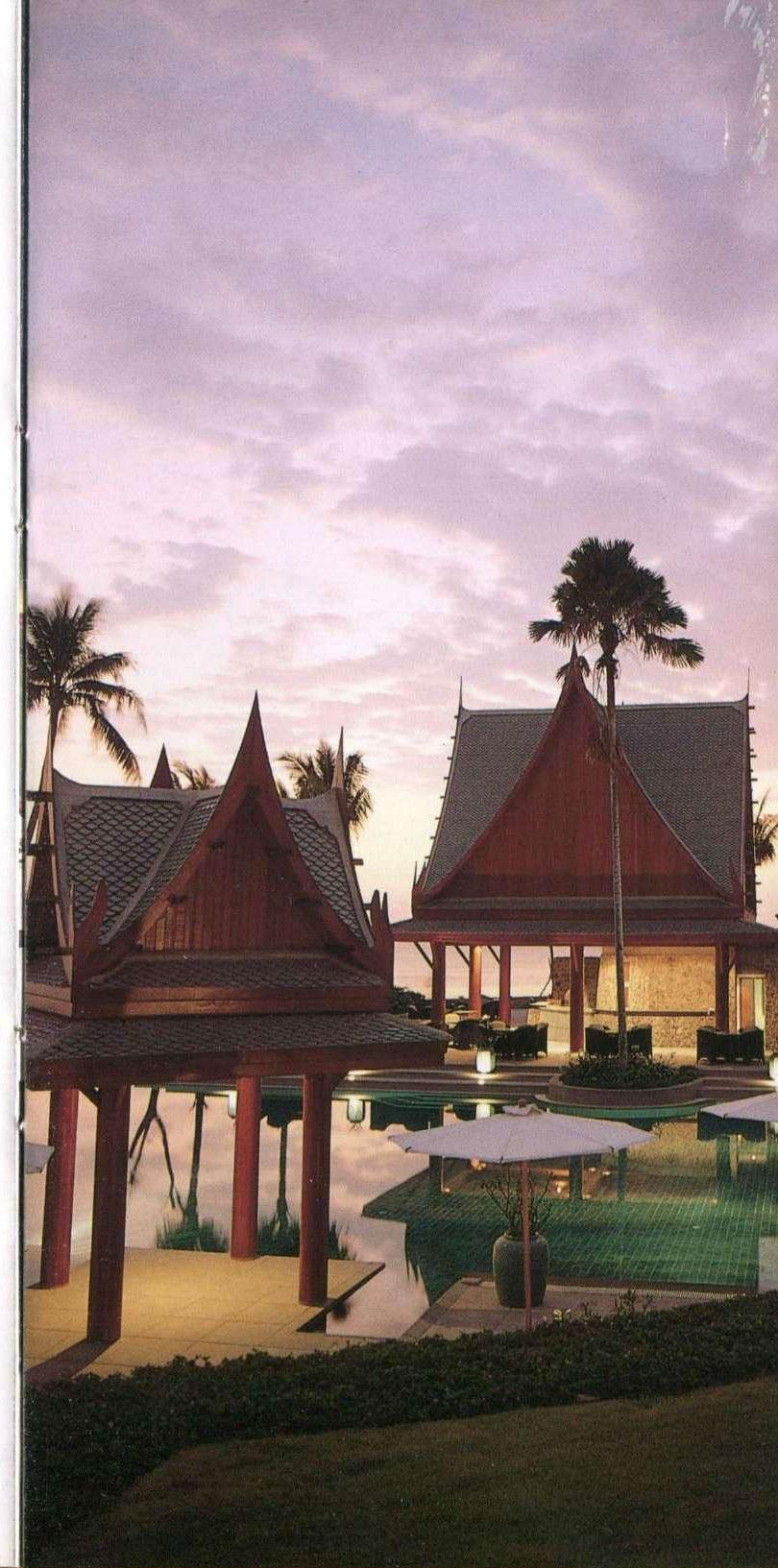


A class of its own. From the moment you step into Chiva-Som, you know you've entered into an idyllic setting perfect for a natural and healthy lifestyle.

Don't expect too many to share your haven of life, however. Situated on a seven-acre site on the royal beach resort of Hua Hin, Chiva-Som offers just 57 accommodation units. Thai-style pavilions provide privacy with traditional charm, while all ocean view rooms and suites give you a view of sunrise over the Gulf of Thailand.

Chiva-Som's specialised international and Thai designers have worked together to deliver a masterpiece of compelling simplicity in architecture, coupled with a sophistication of detail in finishing and furnishing. Chiva-Som will banish forever the clinical and isolated image of many other spas. Completed at a cost of 26 million US dollars, Chiva-Som takes its place among the leading health resorts of the world.





Positive health





Working the body and mind



The Chiva-Som philosophy is based on positive mental and physical health. We encourage prevention rather than cure by helping you take responsibility and action for the quality of your life.

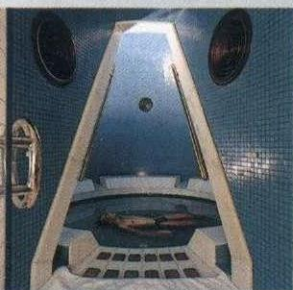
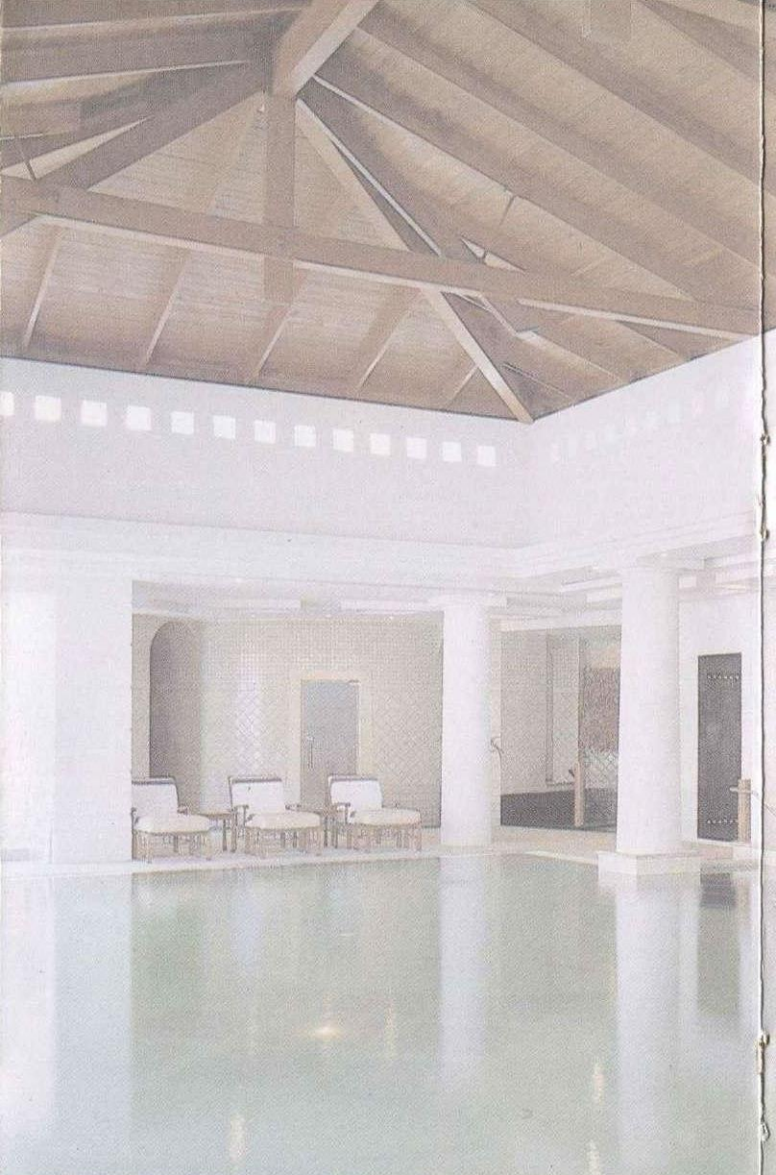
On arrival, you receive a private consultation from a member of the medical staff to advise a treatment and activity schedule suited to your individual requirements and personal goals. Our team of doctors, nurses, dieticians and other professionals can provide specialist advice as well as the latest treatments aimed at improving the efficiency of the immune system, rejuvenation and anti-ageing.

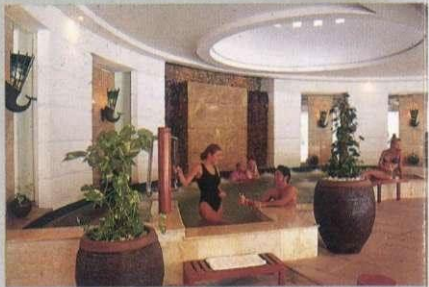
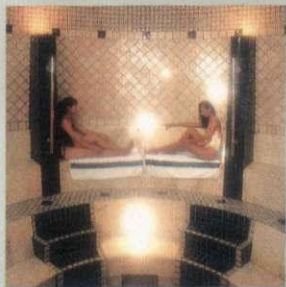
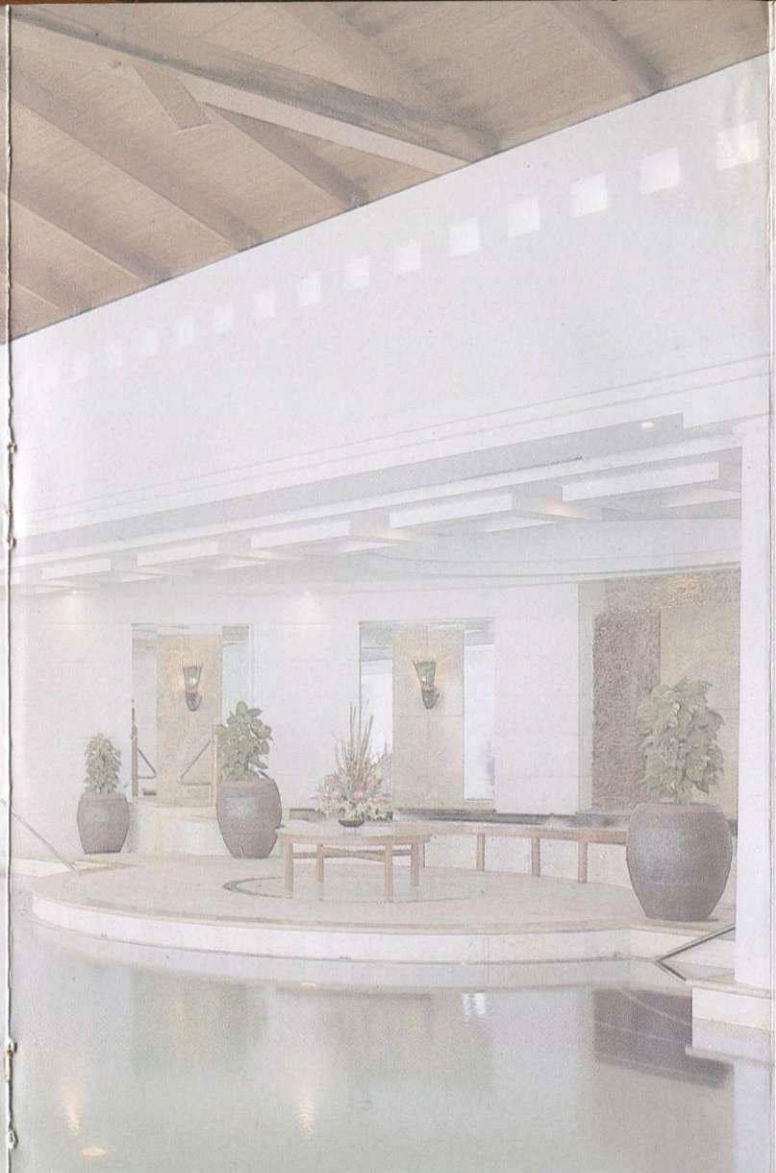


The staff in our ultra-modern Spa have been trained to world-class standards in the latest technologies and are supervised by an international management team. Divided into separate heat treatment areas for men and women, the Spa includes 15 treatment rooms for face and body massages, scrubs and wraps, reflexology, aromatherapy, electrical face and body reshaping and toning. There is also a hydrotherapy suite with computerised spa massage baths, a jet shower room, a musical therapy room and a unique floatation chamber for de-stressing.



The Spa also includes a beauty bar, hairdressing, manicure and pedicure facilities. Special to Chiva-Som are outdoor massage pavilions, for the ultimate hedonistic experience in natural surroundings.



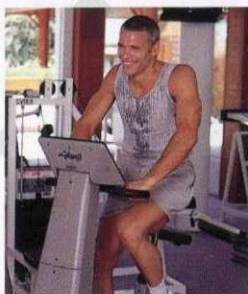
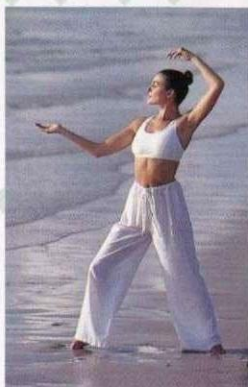


From the high-tech, air-conditioned gym to an invigorating power walk along the beach, one of the key elements of the Chiva-Som experience involves fitness and exercise for all levels and ages. Throughout the day, you can choose from a wide range of classes, from energising aerobics to contemplative yoga.

Water plays an important role at Chiva-Som. The splendid Bathing Pavilion includes an indoor pool for aqua aerobics, a multi-level unisex steam room, a plunge pool, a Kneipp bath of pebbles in cold and hot pools to massage the feet and a large hydropool.

In the great outdoors is an aquamarine-tiled pool by the sparkling sea for swimmers and sunbathers. Watersports are also available here. Other sports activities can be arranged at nearby facilities, including golf as some of the best golf courses in the country are located in the Hua Hin area.

Chiva-Som aims to educate as well, and lectures by experts in different fields are scheduled on a regular basis. These can range from talks on holistic healing and stress reduction to beauty or the culinary arts. Recreational activities include board games in the library, arts and crafts pursuits or shopping at the Chiva-Som boutique with its variety of unusual products.

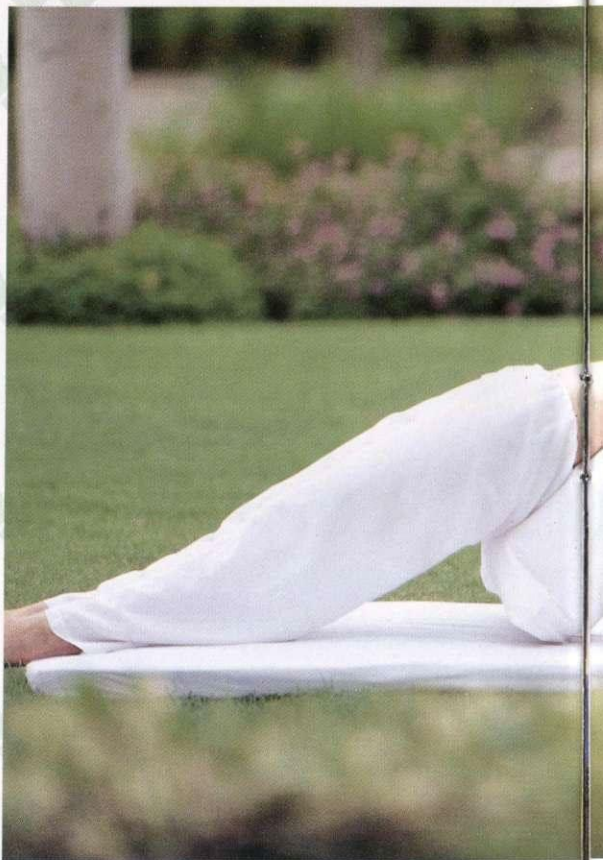




Spa cuisine at its best. Contrary to popular belief, healthy eating need not be boring. A meal of Chiva-Som's acclaimed spa cuisine of Asian and Western specialities proves that low-calorie, nutritious food can be a gourmet experience. To ensure the quality of the food, our fruits and vegetables are grown at our own organic garden.

Chiva-Som's rates include three meals of spa cuisine, served at the emerald-green Dining Room with an air-conditioned area and an outdoor terrace. For those who can do with extra calories during the day, the Seafront Restaurant serves healthy snacks and beverages, while fresh fruit juices and coffee and tea are available all day at the Open Lounge.

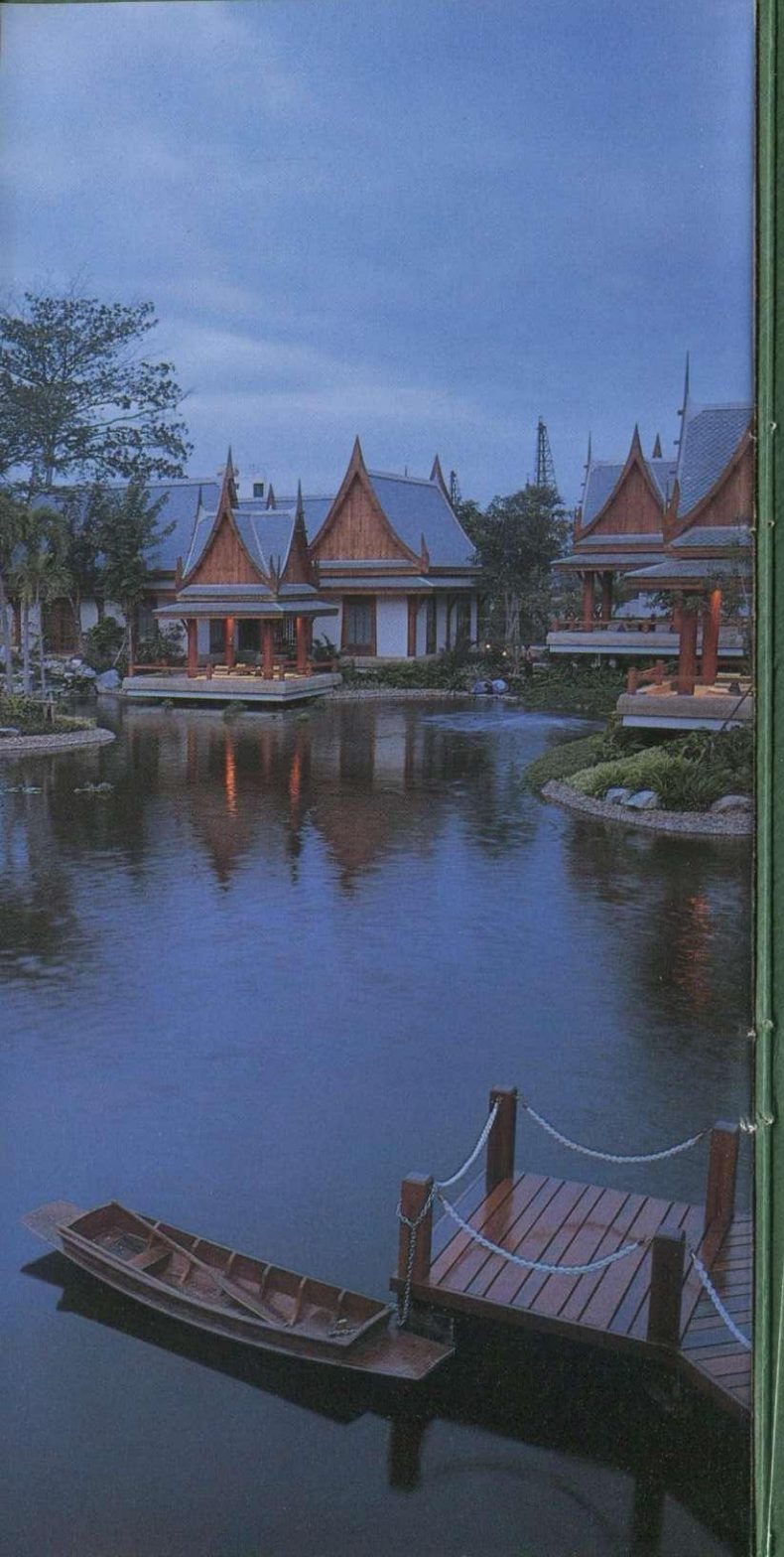




For a better way of life. Guests come to Chiva-Som with varying intentions: to become healthier and more fit, to be toned, pampered and beautified, to overcome a particular health problem or emotional trauma, or simply to recharge their batteries, relax and enjoy themselves.

Chiva-Som provides the optimum environment and creates the opportunity to acquire a lasting sense of inner peace, contentment and fulfilment.







PRINTED ON RE CYCLED PAPER



INTERNATIONAL
SHERATON HOTELS & RESORTS INTERNATIONAL

Sales and Marketing Offices Worldwide :

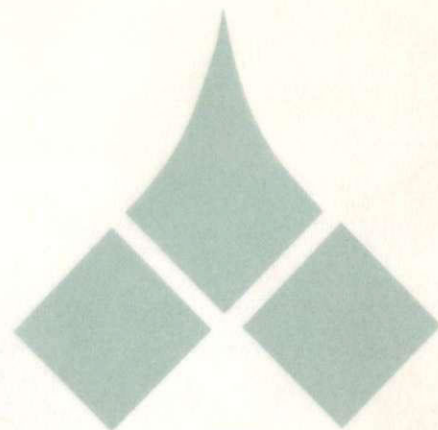
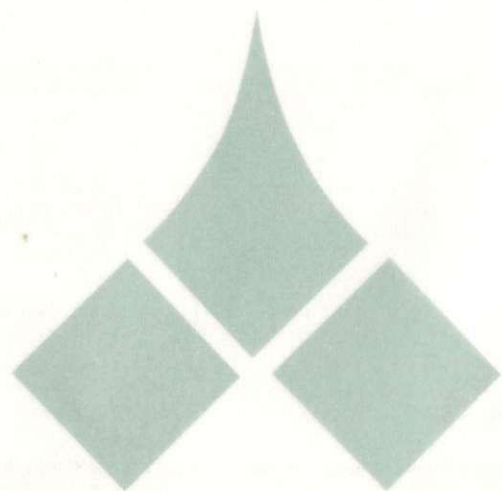
| | |
|--------|---|
| London | Tel : (44 20) 7584 5018 Fax : (44 20) 7225 3680 |
| Dubai | Tel/Fax : (9714) 2279 586 |
| Tokyo | Tel : (813) 3486 5310 Fax : (813) 3499 6958 |
| USA | Tel : (713) 528 4862 Fax : (713) 528 8697 |

Hua Hin

73/4 Petchkasom Road, Hua Hin, Prachuab Khasi Khao 77110, Thailand.
Tel: (032) 536-536 Fax: (032) 511-154 Email: resony@chivasom.co.th

Bangkok Office:

10th Fl., Modern Town Bldg. 87 Sukhumvit 63, Bangkok 10110, Thailand
Tel: 381-4462/63 Fax: 381-5852 Email: hdcofi@chivasom.co.th



Our tri-part logo
represents the mind,
body and spirit, the
combined health of which is
the key to personal fulfilment.

Chiva-Som, awarded the top health resort
in the world by Conde Nast Traveller.

The packages include :

3-NIGHT PACKAGE

Daily package plus

- 1 Oriental Foot Massage
- 1 Chiva-Som Loofah Scrub

7-NIGHT PACKAGE

Daily package plus

- 1 Spa Bath
- 1 Water Floatation Chamber Session
- 1 Chiva-Som Loofah Scrub
- 1 Oriental Foot Massage

10-NIGHT PACKAGE

Daily package plus

- 1 Deluxe Hydrotherapy with Essential Oils
- 1 Water Floatation Chamber Session
- 1 Chiva-Som Loofah Scrub
- 1 Chiva-Som Facial
- 1 Standard Manicure **OR** Standard Pedicure
- 1 Shampoo and Blow Dry

14-NIGHT PACKAGE

Daily package plus

- 1 Deluxe Hydrotherapy with Essential Oils
- 2 Water Floatation Chamber Sessions
- 1 Oriental Foot Massage
- 1 E'Spa Body Polish
- 1 Thai Body Glow
- 1 Chiva-Som Facial
- 1 Shampoo and Blow Dry
- 1 Deluxe Manicure **OR** Deluxe Pedicure

GDS SYSTEM REFERENCE CODES

LX

For Small Luxury Hotels



INCORPORATING
SELECT HOTELS & RESORTS INTERNATIONAL



Haven of Life

RATES

ARRIVAL AND DEPARTURE

Check-in/Check-out

Check-in time is from 2pm. Check-out is 12 noon.

Special Requests

Should you have any special preferences such as non-allergenic pillows, non-pollinating flower arrangements etc., please feel free to inform us when making your reservation and we will try our best to accommodate you.

Medical Consultation

After your arrival, an appointment will be arranged for you with one of our medical staff. This consultation will include a weight check, blood pressure reading and discussion of your medical history in order to plan the best possible programme for you based on your health.

Deposit

Your booking is guaranteed with any major credit card.

Cancellation

If you must cancel your booking, we can refund your deposit if we have more than 14 days' notice. We regret that cancellations received less than 14 days before arrival will result in forfeiture of any deposit paid.

Rules and Regulations

- Because it is important to create a restful, relaxing atmosphere for all of our members and guests, we regret that we cannot accept children under the age of 16 except for the months of April and October.
- Chiva-Som's healthy, controlled environment has been created to give everyone the best possible benefits. We therefore ask you not to smoke, unless in designated outdoor areas.
- Alcoholic drinks are limited to champagne and wines available in the evening only.
- Use of mobile phones is strictly forbidden.

Gala Dinner

A supplement will apply for the New Year's Eve Gala Dinner.



Chiva-Som International Health Resort

73/4 Petchkasem Road Hua Hin, 77110 Thailand

Tel: (66-32) 536 536 Fax: (66-32) 511-154

<http://www.chivasom.net> / chivasom@ksc9.th.com

| Type of Accommodation | Occupancy | Nightly Rate | 3-Nights | 7-Nights | 10-Nights | 14-Nights |
|--|------------------------|------------------|------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Ocean View | Single Double (p/p) | Thai Baht | Thai Baht | | | |
| | | 11,000 8,250 | 33,000 24,750 | 71,610 53,705 | 96,800 72,600 | 127,820 95,865 |
| Thai Pavilion (Garden View) | Single Double (p/p) | 13,200 10,450 | 39,600 31,350 | 85,930 68,030 | 116,160 91,960 | 153,385 121,430 |
| | | | | | | |
| Herbal Suite (Ocean View) | Single Double (p/p) | 17,600 14,850 | 52,800 44,550 | 114,575 96,675 | 154,880 130,680 | 204,510 172,560 |
| | | | | | | |
| Fragrance Suite (Ocean View) | Single Double (p/p) | 19,800 17,050 | 59,400 51,150 | 128,900 110,995 | 174,240 150,040 | 230,075 198,120 |
| | | | | | | |
| Rainforest Suite (Ocean View) | Single Double (p/p) | 22,000 19,250 | 66,000 57,750 | 143,220 125,320 | 193,600 169,400 | 255,640 233,685 |
| | | | | | | |
| Golden Bo Suite (Ocean/Garden View) | Single Double (p/p) | 27,500 24,750 | 82,500 74,250 | 179,025 161,125 | 242,000 217,800 | 319,550 287,595 |
| | | | | | | |

Rates are subject to 21% service charge and V.A.T. All rates are subject to change without prior notice.

Your Nightly Rate Includes the Following Daily Package :

Accommodation, 3 Chiva-Som spa cuisine meals per day, individual health and beauty consultations, choice of daily massage (Thai, Swedish or G.5 Vibro), and participation in the specified fitness & leisure activity programme.

Meeting/Conference Facilities

Chiva-Som can provide private seminars, meeting and conference facilities for up to 25 guests. Audio-visual and other conference equipment are available by special arrangement.

สิ่งที่ต้องเตรียม

ชุดสำหรับออกกำลังกายรวมทั้งรองเท้า, ถุงเท้า และ
ชุดว่ายน้ำ

เครื่องอำนวยความสะดวกที่มีไว้ให้บริการ คือ ห้องอบ
ซาวน่า, ห้องอบไอน้ำ, อ่างนํ้าวน, ห้องพักผ่อนและ
เปลี่ยนเสื้อผ้า รวมทั้งห้องอุปกรณ์การออกกำลังกาย
หลากหลาย, สระน้ำในร่มและกลางแจ้ง

อาหารมือเที่ยง

เราได้เลือกสรรอาหารที่มีรสชาติดี มีคุณภาพ, แคลอรี
และไขมันต่ำ, ใช้ผักสดจากสวนผักไร้สารพิษของ
ชีวาศรม

การจอง

กรุณาติดต่อที่ผู้จัดการฝ่ายสปา
รีสอร์ทสุขภาพ ชีวาศรม โทร. (032) 536536

การจ่ายเงิน

ยินดีให้บริการบัตรเครดิตทุกชนิด

WHAT TO BRING

*Sportswear, swimwear, exercise shoes and casual
clothes*

USE OF FACILITIES

*Sauna, steam rooms, jacuzzi, relaxation lounges,
changing rooms, supervised gymnasium and
fitness classes, bathing pavilion and outdoor
swimming pool*

LUNCH

*Low calorie, nutritious and delicious with fruits
and vegetables from Chiva-Som's own organic
garden*

BOOKINGS

*To book our special day packages & mini day
packages, please contact Chiva-Som Spa
Manager on telephone (032) 536-536*

PAYMENT

We accept cash and all major credit cards.



Chiva-Som International Health Resort
73/4 Petchkasem Road, HUA HIN, 77110
Tel: (032) 536-536 / Fax: (032) 511-154



Haven of Life

**SPECIAL DAY
AND
MINI DAY PACKAGE**

Discover the spa inspiration...

DAY PROGRAMMES

Put yourself in the hands of Chiva-Som's experts. Come to be pampered and leave invigorated from the ultimate in day packages for both men and women.

Our selection of programmes allows you to sample the Chiva-Som experience in just one day. While nothing will compare with the benefits of a 3, 5 or 7 night stay at Chiva-Som, our day programmes will give you a "taste" of our luxurious facilities and extensive range of face and body treatments.

Our medical consultants will discuss your programme with you and advise you of other treatments you may wish to try. Additional treatments may be booked on an à la carte basis subject to availability.

Day programmes are available throughout the week from 9am to 8pm. Please book one day in advance.



โปรแกรมรายวัน

ชีวาสรม ยินดีเสนอโปรแกรมพิเศษสุดสำหรับทุกท่าน ซึ่งจะทำให้ท่านรู้สึกผ่อนคลายและสดชื่นเมื่อกลับถึงบ้าน

เราได้เปิดโอกาสให้ท่านมาทดลองใช้บริการของเรา โดยไม่ต้องเข้าพัก เพื่อจะได้ลองสัมผัสกับประสบการณ์ ซึ่งจะสมบูรณ์และได้ผลเต็มที่มากกว่าถ้ามาพักกับเรา เป็นเวลา 3, 5 หรือ 7 วัน

ทางแผนกพยาบาลจะให้คำแนะนำและถ้าต้องการ ลองการบำบัดอย่างอื่นเพิ่มเติมจากโปรแกรมพิเศษที่ จัดไว้ให้นี้ สามารถจองได้ตามความต้องการ

โปรแกรมรายวัน จัดให้บริการตั้งแต่ 9.00 - 20.00 น.
โปรดจองล่วงหน้า 1 วัน



BEAUTY DAY

- *Blood Pressure and health check-up,
program consultation
30 minutes*
- *Skin Analysis and Chiva-Som Facial
1 hour and 15 minutes*
- *Standard Manicure and Pedicure
1 hour*
- *Shampoo and Blow Dry
45 minutes*

Non-Members Bt 4,400

Members Bt 3,100

Prices subject to 10% service charge and applicable government tax.

Chiva-Som International Health Resort
73/4 Petchkasem Road, HUA HIN, 77110
Tel: (032) 536-536 / Fax: (032) 511-154



โปรแกรมเพื่อความงาม

- บริการให้คำปรึกษากับทีมสุขภาพและวัด
ความดันโลหิตและจัดโปรแกรม
30 นาที
- ตรวจเช็คสภาพผิวและนวดหน้าแบบชีวาศรม
1 ชม. 15 นาที
- ทำเล็บมือ เล็บเท้า
1 ชม.
- สระและไดร์ผม
45 นาที

บุคคลทั่วไป 4,400 บาท

สมาชิก 3,100 บาท

ราคานี้ยังไม่รวมค่าบริการ 10% และค่าภาษีมูลค่าเพิ่ม

ชีวาศรม อินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์ รีสอร์ท

73/4 ถ.เพชรเกษม อ.หัวหิน 77110

โทร. (032) 536-536 แฟกซ์ (032) 511-154



ULTIMATE PAMPERING DAY

- *Blood Pressure and Health Consultation,
program consultation.
30 minutes*
- *Skin Analysis and Deluxe Facial + Eye
Treatment.
1 hour and 45 minutes*
- *Choice of Thai, Swedish or
Aromatherapy Massage.
1 hour*
- *Deluxe Manicure and Pedicure,
Shampoo and Blow dry.
Total 5 hours*

Non-Members Bt 7,600

Members Bt 5,700

Prices subject to 10% service charge and applicable government tax.

Chiva-Som International Health Resort

73/4 Petchkasem Road, Hua Hin, 77110

Tel: (032) 536-536 / Fax: (032) 511-154



โปรแกรมพิเศษสุดให้คุณ

- บริการให้คำปรึกษากับทีมสุขภาพ ตรวจวัด
ความดันโลหิตและจัดโปรแกรม
30 นาที
- ตรวจเช็คสภาพผิวและนวดหน้าและตาแบบ
ดีลักซ์
1 ชม. 45 นาที
- นวดไทยแผนโบราณหรือนวดตัวแบบสวีดิช
หรือการนวดแบบอโรมา
1 ชม.
- ทำเล็บมือเล็บเท้าแบบดีลักซ์เคลือบพาราฟิน,
สระ, ไดรฟ์ม และจบด้วยการแต่งหน้า
5 ชม.

บุคคลทั่วไป 7,600 บาท

สมาชิก 5,700 บาท

ราคานี้ยังไม่รวมค่าบริการ 10% และค่าภาษีมูลค่าเพิ่ม

ชีวาธรรม อินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์ รีสอร์ท

73/4 ถ.เพชรเกษม อ.หัวหิน 77110

โทร. (032) 536-536 แฟกซ์ (032) 511-154



REJUVENATION DAY

- *Blood Pressure and Health Consultation
program consultation.
30 minutes*
- *Spa Bath.
30 minutes*
- *Thai Body Glow.
1 hour*
- *Swedish Massage.
1 hour*

Non-members *Bt 5,000*

Members *Bt 3,750*

Prices subject to 10% service charge and applicable government tax.

Chiva-Som International Health Resort

73/4 Petchkasem Road, Hua Hin, 77110

Tel: (032) 536-536 / Fax: (032) 511-154



โปรแกรมเพื่อความสดชื่น

- บริการให้คำปรึกษากับทีมสุขภาพและวัดความดันโลหิตและจัดโปรแกรม 30 นาที
- นวดตัวด้วยน้ำ 30 นาที
- พอกตัวด้วยโคลน 1 ชม.
- นวดตัวแบบสวดิซ 1 ชม.

บุคคลทั่วไป 5,000 บาท

สมาชิก 3,750 บาท

ราคานี้ยังไม่รวมค่าบริการ 10% และค่าภาษีมูลค่าเพิ่ม

ชีวาธรรม อินเทอร์เน็ตชั้นแนล เฮลท์ รีสอร์ท

73/4 ถ.เพชรเกษม อ.หัวหิน 77110

โทร. (032) 536-536 แฟกซ์ (032) 511-154



HOLISTIC DAY

- *Blood Pressure and Health Consultation
program consultation.
30 minutes*
- *Niagara Spa Bath.
30 minutes*
- *Aromatherapy Massage.
1 hour*
- *Aromatherapy Facial.
1 hour*
- *Choice of Oriental Foot
Massage or Floatation.
45 minutes*

Non-Members Bt 6,750

Members Bt 4,750

Prices subject to 10% service charge and applicable government tax.

Chiva-Som International Health Resort

73/4 Petchkasem Road, Hua Hin, 77110

Tel: (032) 536-536 / Fax: (032) 511-154



โปรแกรมเพื่อความสมดุลร่างกายและใจ

- บริการให้คำปรึกษากับทีมสุขภาพ และตรวจวัดความดันโลหิต
30 นาที
- การนวดโดยให้แรงน้ำอุ่นในอ่างในการา
30 นาที
- การนวดตัวแบบอโรมาด้วยหัวน้ำมันหอมระเหย
1 ชม.
- การนวดหน้าแบบอโรมา
1 ชม.
- การนวดกดจุดบริเวณฝ่าเท้า หรือ การลอยตัว
45 นาที

บุคคลทั่วไป 6,750 บาท

สมาชิก 4,750 บาท

ราคานี้ยังไม่รวมค่าบริการ 10% และค่าภาษีมูลค่าเพิ่ม

ชีวาธรรม อินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์ รีสอร์ท

73/4 ถ.เพชรเกษม อ.หัวหิน 77110

โทร. (032) 536-536 แฟกซ์ (032) 511-154



A combination of the following packages will enhance your wellbeing and complete your stay in Thailand:

Three Program Packages

- *Holistic Day*
- *Detoxifying Day*
- *Fitness Day*

Non-members Bt 17,300

Members Bt 13,050

Five Program Packages

- *Holistic Day*
- *Detoxifying Day*
- *Fitness Day*
- *Rejuvenation Day*
- *Beauty Day*

Non-members Bt 26,750

Members Bt 19,250

Prices subject to 10% service charge and applicable government tax.

Chiva-Som International Health Resort

73/4 Petchkasem Road, Hua Hin, 77110

Tel: (032) 536-536 / Fax: (032) 511-154



ท่านสามารถเลือกโปรแกรมเป็นชุดสามชุดหรือห้าชุดเพื่อให้รู้สึกผ่อนคลายและสบายอย่างเต็มที่

โปรแกรม 3 ชุด

- โปรแกรมเพื่อความสมดุลระหว่างกายและใจ
- โปรแกรมเพื่อขจัดพิษ
- โปรแกรมเพื่อสุขภาพ

บุคคลทั่วไป 17,300 บาท

สมาชิก 13,050 บาท

โปรแกรม 5 ชุด

- โปรแกรมเพื่อความสมดุลระหว่างกายและใจ
- โปรแกรมเพื่อขจัดพิษ
- โปรแกรมเพื่อสุขภาพ
- โปรแกรมเพื่อความสดชื่น
- โปรแกรมเพื่อความงาม

บุคคลทั่วไป 26,750 บาท

สมาชิก 19,250 บาท

ราคานี้ยังไม่รวมค่าบริการ 10% และค่าภาษีมูลค่าเพิ่ม

ชีวาธรรม อินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์ รีสอร์ท

73/4 ถ.เพชรเกษม อ.หัวหิน 77110

โทร. (032) 536-536 แฟกซ์ (032) 511-154



โปรแกรมจัดฟัน

- บริการให้คำปรึกษากับทีมสุขภาพและวัดความดันโลหิตและจัดโปรแกรม 30 นาที
- การขุดตัว (รวมนวดตัวด้วยน้ำ) 1 ชม.
- การพอกตัวเพื่อขจัดพิษและสิ่งเสีย 1 ชม.
- การนวดไทยแผนโบราณ 1 ชม.
- การนวดกดจุดบริเวณฝ่าเท้า 45 นาที

บุคคลทั่วไป 6,400 บาท

สมาชิก 4,700 บาท

ราคานี้ยังไม่รวมค่าบริการ 10% และค่าภาษีมูลค่าเพิ่ม

ชีวาธรรม อินเทอร์เน็ตชั้นแนล เฮลท์ รีสอร์ท

73/4 ถ.เพชรเกษม อ.หัวหิน 77110

โทร. (032) 536-536 แฟกซ์ (032) 511-154



DETOXIFYING DAY

- *Blood Pressure and Health Consultation
program consultation.
30 minutes*
- *Body Polish to exfoliate the body
(including Spa Bath).
1 hour*
- *Detoxifying Body Wrap.
1 hour*
- *Thai Massage.
1 hour*
- *Oriental Foot Massage.
45 minutes*

Non-members Bt 6,400

Members Bt 4,700

Prices subject to 10% service charge and applicable government tax.

Chiva-Som International Health Resort

73/4 Petchkasem Road, Hua Hin, 77110

Tel: (032) 536-536 / Fax: (032) 511-154



FITNESS DAY

- *Blood Pressure and Health Consultation
Cholesterol & Glucose blood tests
to be done in the morning, before
breakfast, for maximum results.
30 minutes*
- *Health & Fitness Assessment.
1 hour*
- *Personal Exercise Session.
1 hour*
- *Body Blitz Hydrotherapy Treatment.
20 minutes*
- *Swedish **or** G5 Vibro Massage.
1 hour **or** 40 minutes*

Non-members Bt 7,200

Members Bt 5,050

Prices subject to 10% service charge and applicable government tax.

Chiva-Som International Health Resort

73/4 Petchkasem Road, Hua Hin, 77110

Tel: (032) 536-536 / Fax: (032) 511-154



โปรแกรมเพื่อสุขภาพ

- บริการให้คำปรึกษากับทีมสุขภาพและ
วัดความดันโลหิต ตรวจเลือดหาระดับ
โคเลสเตอรอล และน้ำตาล ก่อนรับประทานอาหาร
และจัดโปรแกรม
30 นาที
- ประเมินสมรรถภาพของร่างกาย
1 ชม.
- จัดโปรแกรมและทำการออกกำลังกายเฉพาะ
บุคคล
1 ชม.
- การใช้แรงฉุดน้ำเพื่อช่วยลดไขมัน
20 นาที
- นวดตัวแบบสวีดิช
1 ชม.
- หรือ นวดตัวด้วยเครื่อง
40 นาที

บุคคลทั่วไป 7,200 บาท

สมาชิก 5,050 บาท

ราคานี้ยังไม่รวมค่าบริการ 10% และค่าภาษีมูลค่าเพิ่ม

ชีวาธรรม อินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์ รีสอร์ท

73/4 ถ.เพชรเกษม อ.หัวหิน 77110

โทร. (032) 536-536 แฟกซ์ (032) 511-154



โปรแกรมรายวันชุดเล็ก

โปรแกรมประสบการณ์แบบชีวาศรม 2 ชั่วโมง 45 นาที

โปรแกรมนี้เริ่มด้วยการขัดตัวด้วยสมุนไพรไทย จากนั้นผ่อนคลายด้วยการบำบัดด้วยน้ำเพื่ออบอุ่นร่างกาย และผ่อนคลายความปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อ ต่อจากนั้นตามด้วยการพอกตัวด้วยผลไม้สด เพื่อให้ความชุ่มชื้นกับผิวพรรณของคุณ การนวดหนังศีรษะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด จบโปรแกรมนี้ด้วยการนวดเท้า ซึ่งโปรแกรมนี้จะทำให้คุณรู้สึกสบายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า

บุคคลทั่วไป 4,850 บาท

สมาชิก 3,350 บาท

โปรแกรมความสุขสำหรับคู่รัก 3 ชั่วโมง

โปรแกรมโรแมนติกนี้สำหรับทำทรีทเมนต์พร้อมกัน 2 ท่าน เริ่มการผ่อนคลายด้วยการนวดไทย จากนั้นตามด้วยการนวดหน้าโดยใช้ผลิตภัณฑ์ของเอสปา เพื่อให้ความชุ่มชื้น และช่วยปรับสภาพผิวหน้า ต่อด้วยการทำเล็บมือหรือเล็บเท้าแบบดีลักซ์ ซึ่งจะทำให้คุณทั้งสองรู้สึกสดชื่น

บุคคลทั่วไป 8,450 บาท

สมาชิก 5,950 บาท

ชีวาศรม อินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์ รีสอร์ท

73/4 ถ.เพชรเกษม อ.หัวหิน 77110

โทร. (032) 536-536 แฟกซ์ (032) 511-154



MINI DAY PROGRAMMES

CHIVA-SOM EXPERIENCE

(2 HOURS 45 MINS)

*This heavenly package begins with a **Thai Herbal Body Rub** and relaxation in a **Spa Bath** to warm and relax aching muscles. Following an application of a **Fresh Fruit Body Mask** to calm and moisture your skin, your scalp is massaged to help release tension. An **Oriental Foot Massage** completes the programme to make you feel pampered, from head to toe.*

Non-members *Bt 4,850*

Members *Bt 3,350*

REVEL IN ROMANCE

(3 HOURS)

(For two people)

*This romantic programme for two involves all treatments being carried out, side by side. Beginning with a relaxing **Thai Massage** to promote total relaxation, you are then able to experience an **ESPA Aromatherapy Facial** to moisturise and rebalance the skin. A choice of a **Deluxe manicure or Deluxe Pedicure** follows to make you both look and feel radiant.*

Non-members *Bt 8,450*

Members *Bt 5,950*

Prices subject to 10% service charge and applicable government tax.

Chiva-Som International Health Resort

73/4 Petchkasem Road, Hua Hin, 77110

Tel: (032) 536-536 / Fax: (032) 511-154



โปรแกรมรายวันชุดเล็ก

โปรแกรมคืนความสดชื่นให้กับนักกอล์ฟ 2 1/4 ชั่วโมง

โปรแกรมนี้นี้เริ่มด้วยการนวดด้วยน้ำเพื่อบรรเทาความเมื่อยล้าของร่างกาย ก่อนการนวดหลังด้วยผลิตภัณฑ์ของเอสปา เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หลังจากการเล่นกอล์ฟ จากนั้นตามด้วยการทำเล็บมือและเล็บเท้า แบบดีลักซ์ เคลือบด้วยพาราฟินอุ่นๆ เพื่อบรรเทาความเหนียวและปวดเมื่อยของเท้า

บุคคลทั่วไป 3,750 บาท

สมาชิก 2,950 บาท

โปรแกรมเพื่อความสมดุลระหว่างกายและใจ 3 1/4 ชั่วโมง

เริ่มโปรแกรมผ่อนคลายกับการนวดแบบอโรมาเธอราพี โททัลด บอดีแคร์ของเอสปา เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด โปรแกรมนี้จะรวม ทั้งการขัดผิวด้วยแปรง การขัดผิวด้วยผลิตภัณฑ์ขัดจากเอสปา และการนวดตัวแบบครบสูตร โดยใช้หัวน้ำมันหอมระเหยเพื่อผ่อนคลาย และคืนสภาพผิวและความรู้สึก จากนั้นตามด้วยการนวดหน้า โดยใช้ผลิตภัณฑ์ของเอสปาเพื่อให้ความชุ่มชื้น และช่วยปรับสภาพผิวหน้า และจบด้วยการทำเล็บมือหรือเล็บเท้าแบบดีลักซ์ ซึ่งจะช่วยให้คุณรู้สึก สดชื่น

บุคคลทั่วไป 5,300 บาท

สมาชิก 4,200 บาท

โปรแกรมเพื่อฟื้นฟูความสดชื่นและพละกำลัง 3 ชั่วโมง

โปรแกรมความสมดุลย์จัดพิเศษนี้เหมาะสำหรับการช่วยส่งเสริมระบบ การเผาผลาญและการขับถ่ายของเสีย เริ่มด้วยการนวดตัวด้วยน้ำซึ่ง จะทำให้ร่างกายอบอุ่นและผ่อนคลายร่างกาย เพิ่มการหมุนเวียน และเป็นการเริ่มต้นขบวนการจัดพิษ การขัดตัวด้วยแปรง ตาม ด้วยผลิตภัณฑ์ของเอสปา เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการพอกตัว ซึ่ง การบำบัดนี้ใช้สารหยาบทะเลของเอสปา ซึ่งมีแร่ธาตุสูง ร่วมกับการ นวดหนังศีรษะเพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ต่อด้วยการนวดตัว จัดพิษด้วยหัวน้ำมันหอมระเหย ดีสำหรับการฟื้นฟูความสดชื่น ถ้าทำครั้งเดียวและถ้าทำเป็นคอร์สสามารถช่วยในการลดน้ำหนัก

บุคคลทั่วไป 5,200 บาท

สมาชิก 4,150 บาท

ราคานี้ยังไม่รวมค่าบริการ 10% และค่าภาษีมูลค่าเพิ่ม

จิราธรรม อินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์ รีสอร์ท

73/4 ถ.เพชรเกษม อ.หัวหิน 77110

โทร. (032) 536-536 แฟกซ์ (032) 511-154



MINI DAY PROGRAMMES

GOLFERS REVIVAL (2 HOURS 15 MINS.)

The programme tees off with a wonderfully warm and soothing **Hydrotherapy Bath** to relax the body prior to a therapeutic **ESPA Back Treatment** to ease muscles tightened by a round of golf. This is followed by a **Deluxe Pedicure** with an envelopment of warm paraffin wax to relieve those tired, aching feet.

Non-members Bt 3,750

Members Bt 2,950

PURELY HOLISTIC (3 HOURS 15 MINS.)

Commence this relaxing programme with an **ESPA Holistic Aromatherapy Total Body Care** to ease away tension. This luxurious treatment includes skin brushing, body polishing and full body massage using essential oils to promote total relaxation and to rejuvenate the senses. Follow this with an **ESPA Aromatherapy Facial** to moisturise and rebalance the skin and finish with a **Deluxe Manicure or Pedicure** to ensure that you look and feel radiant.

Non-members Bt 5,300

Members Bt 4,200

RESTORATIVE SPA TONIC (3 HOURS)

A balancing and detoxifying programme ideal to help boost the metabolism and speed up the elimination of toxins. A **Hydrotherapy Bath** warms and relaxes the body, increasing the circulation and beginning the detoxification process. A full body skin brushing with gentle exfoliation follows to prepare the skin for an **ESPA Algae Wrap**, which is a therapeutic treatment using a warm seaweed gel rich in minerals, combined with a full scalp massage to help release tension. Continue the effect with a **Detoxifying Aromatherapy Massage**, ideal as a one-off, pick-me-up or as a course to assist with a healthy eating weight loss programme.

Non-members Bt 5,200

Members Bt 4,150

Prices subject to 10% service charge and applicable government tax.

Chiva-Som International Health Resort
73/4 Petchkasem Road, Hua Hin, 77110
Tel: (032) 536-536 / Fax: (032) 511-154